PRESENTED BY

DR. A. JABBAR,

R. M. O., Chockalingam Hospital

PILLAMANGALAM,

(KILASAVALPATTI P. O.)

To

THE NATIONAL HEALTH & BABY WEEK

CELEBRATIONS,

KILASAVALPATTI.

1937

CHILD WELFARE.

PRINTED AT
THE NATIONAL PRESS
ALAGAPURI.

Blank Page Counted

கீழச்சிவற்பட்டி
தேசிய சுகாதார சிசுவாரக் கொண்டாட்டம்
சிசுசம்ரக்ஷணை அல்லது
குழந்தைகளை வளர்த்தல்.

சகோதர சகோதரிகளே!

சென்றவருட சுகாதாரவாரக் கொண்டாட்டத்தில் குழந்தைகள் வயிற்றிலிருக்கும்பொழுது கர்ப்பிணிகள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயங்களைப்பற்றிப் பேசப் பெற்றது. இவ்வருடம் அதன் தொடர்ச்சியாக பிறந்தது முதல் சிசுக்களை சுகாதார முறையில் எப்படி வளர்ப்பது என்று நாம் தெரிந்துகொள்ளுவோம்.

குழந்தைகளைச் சரியான முறையில் வளர்க்கவேண்டியது பெற்றோர்களின் முக்கிய கடமையாகும். மேல் நாடுகளில் குழந்தைகளை கவர்மெண்டார் தங்கள் பொக்கிஷம் என்று கருதி அவர்களுக்கு விசேஷக்கவனிப்புடன் உதவி செய்கிறார்கள். 'Health visitors' என்ற சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்களைக் கொண்டு வாராவாரம் குழந்தைகளைக் கவனித்தும், தாய்மார்களுக்கு சிசுக்களைக் கவனிக்க வேண்டிய முறைகளைப்பற்றிச் சொல்லிக்கொடுத்தும் வருகிறார்கள். சிற்சில நாடுகளில் பெற்றோர்கள் சிசுக்களைச் சரியானபடி கவனிக்கத்தவறினால், அவர்கள் நியாயஸ்தலங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லப்பெற்று, தண்டிக்கப்பெறுகிறார்கள். நம்நாட்டிலும் இவ்வாறு சட்டமேற்பட்டால் நலமாயிருக்குமென்று நான் எண்ணுகிறேன்.

நமது நாட்டில் ஒரு நிமிஷத்திற்கு ஒரு குழந்தை வீதம் இறக்கிறதென்றும், பிறக்கும் குழந்தைகளில் ஒரு வருஷத்திற்குள் மூன்றில் ஒரு பங்கு மாண்டுபோகின்றன வென்றும் கணக்கிடப் பெற்றிருக்கிறதைக் கவனிக்கும் பொழுது இதர விஷயங்களைப்போல, சிசுசம்ரக்ஷணை விஷயத்திலும் நம்நாடு மிகமிக பிற்போக்கான நிலைமையிலிருக்கிறதென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. இதை நிரூபிக்க கீழ்க் கண்ட அட்டவணையைக் கவனியுங்கள்.

ஒருவருஷத்தில் பிறக்கும் குழந்தைகளில்
1000 க்கு மரண விகிதம்.

இங்கிலாந்து	117.	நியூஸீலந்து	70.
ஜப்பான்	156.	பிரான்ஸ்	126.
ஸ்காட்லண்டு	112.	பெல்ஜியம்	141.

இந்தியா **410**.

குழந்தைகளின் இப்பெருஞ் சேதத்திற்கு இவர்களுக்கு கடவுள் விதித்த அற்பாயுள்தான் காரணம் என்று நம்மில் பலர் எண்ணுவது ஒருபொழுதும் சரியான காரணமாகாது. ஆனால் புஷ்டியான குழந்தைகளை உற்பத்தி செய்து கொள்ளத் தெரியாததும், இவைகளைச் சரியானபடி வளர்க்கத்தெரியாததுமே உண்மையான காரணமாகும். இக்குறையை நிவர்த்திக்க வேண்டுமானால், குழந்தைகள்தான் தேசத்திற்கு ஆஸ்தியென்று சர்க்கார் உணர்ந்து உதவி செய்தல் வேண்டும். பிரபல சீமான்கள் இலவசமானபல சிசுசம்ரக்ஷணச்சாலைகளை ஏற்படுத்தித்தரல்

வேண்டும். பொதுமக்களுக்கும் விசேஷமாகத்தாய்மார்களுக்கும் சிசுசம்ரக்ஷணையைப் பற்றிய அறிவைப் புகட்ட வேண்டும்.

நம்நாட்டில் போதுமான ஆகாரமும் உடையும் அகப்படாமல் அநேக குழந்தைகள் கஷ்டப்படுவதும் சாவதும் நித்தம்பார்க்கும் ஓர்சம்பவமாகயிருக்கிறது. ஏழைமக்களின் கஷ்டங்களை நிவர்த்திசெய்ய கவர்மெண்டாரும், தனவந்தர்களும் மேனாட்டைப்போல ஏழைக்குழந்தைகளை வைத்து வளர்ப்பதற்கு (Free Nursing Home) இலவச சிசு சம்ரக்ஷணை சாலைகளும், ஏழைக் குழந்தைகளுக்கு இலவசமாய் போதுமான சுத்தமானபால் அளிக்கவும், வேண்டியஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

அடுத்தபடியாக குழந்தைகள் உற்பத்தியான காலமுதல் கர்ப்பிணிகள் இரத்தக் குறைவின்றியும் வியாதியில்லாமலும் தங்களைக் கவனித்துக்கொண்டால் குழந்தைகளின் உள்கருவிகளுக்கு நல்ல விளைச்சல் ஏற்படுமென்றும் குழந்தைகள் வியாதிகளால் இலேசாய்த் தாக்கப்படாமல் வளரும் என்றும் ஞாபகப்படுத்திக்கொண்டு கர்ப்பிணிகள் நடந்துகொள்ளவேண்டிய முறைகளைத் தகுந்தடாக்டர்களின் மூலம் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். மேல்நாட்டுக் குழந்தைகள் பிறக்கும்பொழுதே $7\frac{1}{2}$ ராத்தல் இடையுள்ளதாய்இருக்கின்றன. நம்நாட்டுக்குழந்தைகள்சாதாரணமாய் $5\frac{1}{2}$ அல்லது 6 ராத்தல்தானிருக்கின்றன. சிசுக்கள் வயிற்றில் நன்றாய் விளைவதற்கு, கர்ப்பிணிகள் போதுமான பழவகைகள், காய்கறிகள் சாப்பிடவேண்டும்.

கொழுப்பு வஸ்துக்களேயும், மாமிசம் முதலியவைகளே யும் குறைவாகச் சாப்பிடவேண்டும். நலலகாற்றில் போது மான நேரம் தூங்கவேண்டும். தங்கள் சக்திக்குத் தகுந்த வேலைகளேச் செய்யவேண்டும். மலச்சிக்கலில்லாமலும் சுத்த மாகவுமிருக்கவேண்டும். மேலும் பிரசவகாலங்களில் சுத்த மான இடங்களில் வைத்து சுகாதார விதிகளேயனுசரித்து சாஸ்திரீய மருத்துவதிகளேக்கொண்டு பிரசவம் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

சிசுக்கள் பிறந்ததுமுதல் ஒருவருடம்வரை நாம்செய்ய வேண்டிய விஷயங்களேக் கவனிப்போம்.

1. குழந்தைகளின் கண்கள்: குழந்தைகள் பிறந்த வுடன் கண்களே Boric lotion (சுண்டைக்காய் அளவு போரிக்தூளே 1 அவுன்ஸ் வெந்நீரில் போடவும்) போரிக் லோஷனல் கழுவவேண்டும். கண்களில் ஒவ்வொருசொட்டு (Silver Nitrate Solution) 1% ஸில்வர் நைட்ரேட் ஒரே தடவைமட்டும் போடவேண்டும். இப்படிச்செய்வதனுல் குழந்தைகளுக்கு (Opthalmia Neonotorum) என்னும் கொடிய கண் வலியை வராமல் தடுக்கலாம். குழந்தை களின் கண்வலியைச்சரியானபடி கவனிக்காமல் விட்டுவிட் டால் கண்ணில்பூ விழும். அநேக குழந்தைகளின் கண்கள் கெட்டுக்குருடாயும் போய்விடுகின்றன.

2. குழந்தைகளேக் குளிப்பாட்டுதல்: ஒவ்வொரு நாளும் குழந்தையை நகச்சூடான வெந்நீரில் காலேயில் 8 அல்லது 9 மணிக்காவது, மாலேயில் 2 அல்லது 3 மணிக் காவது குளிப்பாட்டவேண்டும். ஒவ்வொருநாளும்

ஸ்நானம் செய்தவுடன், ஆகாரத்தைக் கொடுத்துத் தூங்கவைக்கவேண்டும். ஆகாரத்திற்குப்பின் ஒருபொழுதும் குளிப்பாட்டக்கூடாது. ஸ்நானம் செய்து முடித்தவுடன் கண், காது மூக்கு, வாய் முதலியவைகளை பஞ்சினால் ஆவது, மெதுவான துணியினாலாவது துடைக்கவேண்டும். மிகவும் அழுத்தமாகத் துடைத்தால் புண்பட்டுவிடும். சில குழந்தைகளுக்கு, பிறந்தவுடன் முக்கியமாய்த் தலையில் மாவுபோன்றவஸ்து ஜாஸ்தியாகயிருக்கும். அதைப்போக்க கொஞ்சம் நல்லெண்ணையாவது தேங்காயெண்ணையாவது Olive Oil எண்ணையாவது தடவி இளக்கம் கொடுத்து ஸோப்பினால் கழுவவேண்டும். சில குழந்தைகளுக்குத் தலையில் மஞ்சள் அல்லது சிகப்புப் பொருக்குகள் தோன்றும். அவைகளைப்போக்க இரவுகளில் தலைக்கு சித்தாமணக்கு எண்ணை அல்லது Vaseline போட்டு வைத்துக் காலையில் அப்பொருக்குகளை மெதுவாகத்துடைத்துச் சீயக்காய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்விக்கவேண்டும். இந்த விதமாக சில நாட்களுக்குச் செய்து வந்தால் சரியாய்விடும். சில குழந்தைகளுக்கு பொருக்கு ஜாஸ்தியாகயிருக்கும். அவைகளிலிருந்து கசிவு ஏற்பட்டுப் புண்ணாயிருக்கும். சரியானவைத்தியம் செய்யாவிட்டால் மாதக்கணக்காய் குழந்தை கஷ்டப்படும். இவ்வியாதியைப் போக்க 1 வாரம் அல்லது 10 நாட்கள் தலையில் தண்ணீர்படாமல் வைத்து ஒரு பங்கு கீல் அல்லது தார் எண்ணையில் (CoalTar) 20 பங்கு Vaseline அல்லது ஆமணக்கெண்ணையைக்கலந்து தலையில் நித்தமும் தடவிவைத்து சுத்தமான தேங்காயெண்ணையால் துடைத்துவரவேண்டும்.

3 குழந்தையை மிதஉஷ்ணமாக வைத்திருத்தல்: தாய் வயிற்றிலிருந்து வெளியேவந்ததுமுதல் குழந்தையை சூடு கொடுக்கக்கூடிய மெல்லிய துணிகளில்சுற்றிவைக்கவேண்டும் பனி, வாடையுள்ள இடங்களிலும் குளிர்ச்சியான தளங்களி லும் போடக்கூடாது. போட்டால் உடனே ஜலதோஷம் பிடிக்கும். மார்பில்சளிகட்டும். சளிக்காச்சலும்உண்டாகும்.

4. தொப்பிள்கொடி: இப்பிரதேசங்களில் குழந்தைகளின் தொப்பிள்கொடியை சரியானபடி கவனிக்காததினால் அதில் புண்உண்டாகி, விஷம் வயிற்றிலிறங்கி உயிர்ச்சேதமுண்டா கிறது. சரியானபடி கவனித்துக் கொண்டால் கொடியானது நன்றாய்க்காய்ந்து 5 அல்லது 6 நாளைக்குள் கீழேவிழுந்து விடும். போரிக்பவுடர் போட்டு லிண்ட் அல்லது சுத்தமான துணியைவைத்துவயிற்றைச்சுற்றிநித்தமும்கட்டவேண்டும்

5. குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டடல்: குழந்தை பிறந்த மூன்றாம்நாள் தாயிடம்பாலுண்டாகும். ஆனால்குழந்தையை பிறந்தநாள் முதல் தாயிடம் பால்குடிக்க வைக்கவேண்டும். அப்படிச்செய்வதினால் குழந்தைக்குப் பால்குடிக்கும் பழக் கம் ஏற்படுவதல்லாமல், குழந்தைக்கு முதலில் ஏற்பட்ட இயற்கை மருந்தும் தாயிடம் கிடைக்கும்.

6. குழந்தை பிறந்ததும் அதன்வலது பக்கமாக வைத்தல். குழந்தை பிறந்தவுடன் அதன்வலதுபக்கத்தில் 4 அல்லது 5மணி நேரம் போட்டு வைக்கவேண்டும். அப்படிச்செய்வ தினால் இரத்தஓட்டம் சரியானபடி உண்டாகும். குழந்தை நன்றாய்சுவாசம் விட்டுஅழஆரம்பிக்கும்.

7. தூக்கம். பிறந்தகுழந்தை அநேகமாக நாள்பூராவும் தூங்கிக்கொண்டே யிருக்கும். குழந்தை வளர, வளரத்தான் தூக்கம் குறைந்து கொண்டேவரும். குழந்தையை நாம் எப்படிப் பழக்குகிறோமோ அப்படித்தான் செய்யும். அதை இரவுகளில் நன்றாய்த்தூங்கவும் பகல்வேளைகளில் குறிப்பிட்ட நேரங்களில் விழித்திருக்கவும் செய்யவேண்டும். பகலில் ஜாஸ்தியாக விழித்திருக்காவிட்டால் இரவில் சரியானபடி தூங்காது. சாயந்திர நேரங்களில் குழந்தைகளைத் தூங்கவிடக்கூடாது. இரவு 6 அல்லது 7மணிக்கெல்லாம் தூங்கவைக்கவேண்டும். குழந்தைகள் படுக்கைகளில் மல ஜலம் போவதால் ஒரு சிறு மெத்தையின்மேல் 3 அல்லது 4 அடுக்கு மெழுகு துணியும் டவல்களும் விரித்துப் படுக்கவைக்கவேண்டும். குழந்தைகள் மலஜலம் செய்தவுடன், தூக்கம் கெட்டுவிடாதபடி, மெதுவாக ஒரு டவலையும் மெழுகு துணியையும் எடுத்துவிடலாம். குழந்தைகளைத்தாய்மார்கள் தங்கள் படுக்கைகளில் படுக்கவைத்துக் கொண்டு தூங்கக்கூடாது. அப்படிச்செய்வதினால் குழந்தைகளுக்கு அபாயம் ஏற்படும்.

8. குழந்தைகளின்உடை. குழந்தைகளுக்கு எப்பொழுதும் சுத்தமான உடைகளே போடவேண்டும். எத்தனை தடவைகள் குளிப்பாட்டினாலும் சுத்தமான உடைகள் உடுத்தாவிட்டால் வியாதி ஏற்படும். மூத்திரம் அல்லது மலம் கொண்ட துணிகளை நன்றாய்க்கழுவி, நல்ல சூடான வென்னீரில் போட்டு எடுத்து காயவைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

9. சுத்தமான காற்று: நம்மைப்போல் குழந்தைகளுக்கும் காற்று மிகவும் அவசியம். நல்லகாற்றில் வளர்த்தால் குழந்தைகளுக்கு வியாதிவரா. வியாதியிருந்தாலும் போய்விடும். குழந்தைகள் புஷ்டியாய் வளரும். அவைகள் சாப்பிடும் ஆகாரமும் நன்ருய் செமிக்கும். வெயிற் காலங்களில் லேசான சட்டையுடன் குழந்தைகளை வெளியே படுக்க வைக்கலாம். குளிர்காலங்களில் சால்வைகளால் போற்றி நல்லகாற்றில் படுக்கவைக்கவேண்டும்.

10. தண்ணீர்: பெரியவர்களைப்போல் குழந்தைகளுக்கும் தண்ணீர் தாகம் ஏற்படும். ஆகையினுல் நன்ருய்க் காய்ச்சி ஆறவைக்கப்பெற்ற தண்ணீரையே குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும். பால் கொடுப்பதற்கு முன் தண்ணீர் கொடுக்கக்கூடாது. பால் சாப்பிடும் நேரங்களுக்கிடையில் தான் தண்ணீர் கொடுக்கவேண்டும் குழந்தைகள் சில நேரங்களில் அழுவது தாகத்தினுல்தான்.

11. குழந்தைகளின் ஆகாரம்: குழந்தைகளுக்கு மற்றெல்லா ஆகாரங்களையும்விட மேலான ஆகாரம் தாய்ப்பாலேயாகும். தாய்ப்பாலில்லாமல் மற்ற ஆகாரங்களில் வளரும் குழந்தைகள் சரியாய் வளருவதில்லை. அவைகளில் அநேகம் ஒரு வயதிற்குள் இறந்துபோகின்றன. சிசு மரணக் கணக்கை கவனிக்குங்கால் தாய்ப்பால் சாப்பிட்ட ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தாய்ப்பால் சாப்பிடாத 10 குழந்தைகள் இறக்கின்றன என்று தெரியவருகிறது. ஆகையால் தாய்ப்பால்தான் குழந்தைகளுக்கு இயற்கையான ஆகாரம்.

12. உணவுகோடுப்பதில் அனுசரிக்க வேண்டியமுறை: குழந்தைகளுக்கு, பிறந்தது முதல்ஒவ்வொருநாளும் குறிப்பிட்ட நேரங்களில்தான் ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும். அப்படிப் பழக்கம் பண்ணிஞல் அந்தந்த நேரங்களில் குழந்தைகள் தாமாகவே தூக்கத்திலிருந்து எழுந்துவிடும். குறிப்பிட்ட நேரங்களில் தவிற, குழந்தைகள் எழுந்திருக்கும் பொழுதெல்லாம் அல்லது அழும்பொழுதெல்லாம் ஆகாரத்தைக் கொடுக்கக்கூடாது. இம்முறையை அனுசரித்தால் குழந்தைகளுக்கு வியாதிகள் உண்டாகாது. இந்நாட்டில் அநேக குழந்தைகள் ஜாஸ்தியான ஆகாரம் கொடுப்பதிஞலும் போதுமான ஆகாரம் கொடுக்கப்பெருததிஞலும்தான் இறக்கின்றன. குழந்தைகள் பிறந்து ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகு, இராக்காலங்களில் அவைகளை எழுப்பி ஆகாரம் கொடுக்கக்கூடாது.

13. உணவுகோடுப்பதுபற்றிய அட்டவணை: கடைசிப் பக்கத்தில் உள்ள அட்டவணையில் குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற தாய்ப்பால், பசும்பால் அல்லது மற்ற ஆகாரங்கள் கொடுப்பதற்கு அளவு, நேரம் முதலியவை குறிக்கப்பெற்றிருக்கின்றன.

14. ஆகார அளவு: சில குழந்தைகள் ஜாஸ்தியாயும் சில குழந்தைகள் கொஞ்சமாயும் ஆகாரம் சாப்பிடும். தாயிடம் குழந்தைகள் 5 நிமிஷமுதல் 20 நிமிஷத்திற்குள் தங்களுக்குவேண்டிய அளவுஆகாரத்தைச் சாப்பிடக்கூடும். அதிகமாக உட்கொண்டால் உடனே வாந்திசெய்துவிடும்

அல்லது இக்குமுக்காடும். சில குழந்தைகள்பா இசாப்பிட்ட வுடன் தாய்மார்பிலேயே தூங்கிவிடும். அப்படிக் குழந்தை களைத் தூங்கவிடாதபடி வைத்துப் பால்கொடுக்கவேண்டும் அழுத நேரமெல்லாம் குழந்தைகளுக்குப் பால்கொடுக்கக் கூடாது. குறிப்பிட்ட நேரம்வரை, அழுகிறகுழந்தையை விளையாட்டுக்காண்பித்து, அழாதபடி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

15. பாலை குடிப்பதை மறக்கவைப்பது: பத்துமாதம் அல்லது ஒருவருஷம் முடிந்தவுடன் குழந்தைகள் பால் குடிப்பதை மறக்கவைப்பது மிக மிக அவசியம். ஏனென் றால் குழந்தைக்கு ஆகாரமும் போதாது. மேலும் தாய்ப் பாலில் சத்து குறைந்துவிடும், இன்னும். குழந்தைகளுக்குப் பல் முளைத்து, சில வேளைகளில் தாயின்மார்பை காயப் படுத்திவிடுகின்றன. இதனால் தாய்மார்கள் படும்கஷ்டங் கள் மிகவும் அதிகம். திடீரென்று ஒரேநாளில் பால்குடிப் பதை நிறுத்தக்கூடாது. பால்குடிக்கும் தடவைகளை நாளுக்கு நாள் குறைத்துக்கொண்டுவந்து மற்ற ஆகாரங்களை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஊட்டி வரவேண்டும். இவ்வித மாக ஒரு வாரம் அல்லது 10 நாளில் நிறுத்தி விடலாம்.

16. தாய்ப்பாலுக்குப்பதிலாக ஆகாரம்: தாய்ப்பாலுக்கு அடுத்தது புல், பூண்டு முதலியவைகளை மேய்ந்துவரும் பசு வின்பால்தான் குழந்தைகளுக்கு நல்ல ஆகாரம். குழந்தை களுக்குக் கூடியமட்டும் ஒரே ஆகாரம்தான் கொடுத்துவர வேண்டும். அடிக்கடி ஆகாரத்தை மாற்றுவதால் அவை

களுக்கு அபாயமுண்டாகும். பசும்பால் தாய்ப்பாலைவிடக் கெட்டியானதால் கட்டாயம் தண்ணீர் சேர்த்துக்கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைகளின் ஜீரணசக்திக்கு தகுந்தபடியும் வயதிற்கு தக்கவாறும் ஒருபங்குப் பாலில் மூன்று பங்கு அல்லது இரண்டுபங்கு, அல்லது சரிக்குச்சரி தண்ணீர் சேர்க்க வேண்டும். பழயபாலை உபயோகிப்பதால் மிகக் கெடுதி உண்டாகும்.

17. பசுவின்பாலைத் தயார்செய்யும் முறை:. ஒரு குழந்தைக்கு காலைமுதல் சாயந்திரம்வரை வேண்டிய அளவும், இரவில் வேண்டிய அளவும் உள்ளபாலை, தண்ணீர் சேர்க்காதபடி வாங்கி முறைப்படி தண்ணீர் சேர்த்து, ஒரு சுத்தமான பாத்திரத்தில் போட்டு ஏடை விழாதபடி இலேசாய் ஒரு கொதிவரும்படி காய்ச்சி மூடிவைக்கவேண்டும். அந்தப் பாலிலிருந்து வேண்டியபோது, வேண்டிய அளவு எடுத்து கொஞ்சம் சர்க்கரை போட்டு, சூடு இல்லாவிட்டால் அப்போதைக்கப்போது அனலில்வைத்து இலேசாய் சூடுஉண்டாக்கி, குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க வேண்டியது. பாலில்கொஞ்சம் புளிப்புவாடை தட்டினால் அதை உபயோகிக்கக் கூடாது.

குழந்தைகளுக்குப் பால்கொடுக்கும் போத்தல்களையும், கிண்ணங்களையும், ரப்பர்களையும் (Nipples)ஒவ்வொரு நாளும் ப்ரஷினால் நன்றாகச்சுத்தம் செய்து, சுத்தமான பெரிய எனமல் மங்குத்தட்டுகளில் வைத்து நன்றாகக் கொதிக்கவைத்து எடுக்கவேண்டும். பால்கொடுத்து முடிந்தவுடன் மேற்கண்ட கிண்ணங்கள் முதலியவைகளை சூடான வெந்நீரினால் கழுவி ஒரு எனமல் பாத்திரத்தில்

வைத்து ஈக்கள் உட்காராதபடியும், தூசிகள்படியாதபடியும் மூடிவைக்கவேண்டும். 8 மாதங்கள் வரையிலும் குழந்தைகளுக்குப் பால் ஆகாரமே போதும். அதன்பின் இலேசாய் ஜீரணிக்கக்கூடியபிஸ்கட், ரஸ்க் முதலியவைகளை சாப்பிடும் நேரங்களில் கொடுக்கலாம். எக்காரணத்தாலும் பாலை தர்மாஸ் பிளாஸ்க் என்னும் போத்தல்களில் வைத்திருந்து கொடுக்கக்கூடாது. மேலும் எருமை அல்லது ஆட்டுப் பாலை குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கக்கூடாது. கடைகளில் கிடைக்கும் பால் மாவுகள் பசும்பாலுக்கு அடுத்தபடியே யாகும். அவைகளை நீடித்துக்கொடுப்பதினால் குழந்தைகளுக்கு Rickets, Scurvy என்னும் 'வியாதிகள் உண்டாகும்' சில குழந்தைகளுக்கு இந்நாடுகளில் அரிசியை வறுத்து மாவுசெய்து கூழ்போல் கரைத்துக் கொடுக்கிறார்கள். இதைவிடக் கேவலமான ஆகாரம் மூன்றும் கிடையாது. இதைச்சாப்பிடும் குழந்தைகள், வளராமலும் மிகவும் க்ஷீணித்துப்போயும் பல வியாதிகளுக்கு உட்படுகின்றன.

18. விடாமின்கள். (Vitamins) சில குழந்தைகளுக்கு வளர்ச்சி குறைவாகயிருப்பதற்குக் காரணம், அவைகள் சாப்பிடும் ஆகாரத்தில் Vitamins என்னும் முக்கியசத்துக்கள் குறைவாகயிருப்பதுதான். இதை நிவர்த்திக்க, குழந்தைகளுக்கு 6 வாரத்திற்குமேல் ஆரஞ்சுபழச் சாற்றைவடிகட்டி கொடுத்து வரவேண்டும். 5 அல்லது 10 சொட்டு மீன் எண்ணையும் கொடுக்கலாம்.

19. அழும் குழந்தைகளைச் சமாதானம் செய்தல்: அழுகிற குழந்தைகளுக்கு வாயில் ரப்பர்களைக் கொடுப்பதும்

வாயில் கட்டைவிரலை வைக்கச்செய்வதும் மிகவும் கெட்ட பழக்கங்கள். இவைகளினால் குழந்தைகளுக்குப் பயந்த சுபாவமும், கோபமுள்ள சுபாவமும் ஏற்படுவதுமல்லாமல், முளைக்கும் பற்களை தாறுமாறாய் வளரச் செய்யும். ஆகை யால் அவைகளை குழந்தைகள் வாயில் கொடுக்கக்கூடாது.

20. குழந்தைகளின் எடை: முதலில் சொன்னபடி மேல்நாட்டுக் குழந்தைகள் சுமார் 7½ பவுண்டும் நம் நாட்டுக் குழந்தைகள் அதிகமாய்ப்போனால் 6பவுண்டுமிருக்கின்றன. ஆண் குழந்தைகள் பெண் குழந்தைகளைப்பார்க்கிலும் கொஞ்சம் எடை அதிகமாகயிருக்கும். முதல் 3 நாட்களில் குழந்தைகளின் எடை சுமார் 8 அவுன்சு வரையில் குறை யும், அதன்பின் சரியானபடி பால் சாப்பிட்டு வந்தால் நாள் 1-க்கு 1 அவுன்ஸ் விதம் எடை கூடும். 5 வது மாதத்தில் ஒரு குழந்தை பிறந்தவுடனிருந்ததைப்போல் இருமடங்கும், ஒரு வருடத்தில் மூன்று மடங்குமாகயிருக்க வேண்டும். ஒரு குழந்தையின் உயரம் பிறக்கும்பொழுது சுமார் 20 அங்குலமும், ஆறுமாதத்தில் 24 அங்குலமும் ஒரு வருஷத்தில் 27 அங்குலமுமிருக்கவேண்டும்.

7 வது மாதத்தில் கீழ் நடுப்பல் முளைக்க ஆரம்பிக்கும் இரண்டுவருஷத்திற்குள் எல்லாப் பற்களும் முளைத்துவிடும் முன் தலைஓடு 18 மாதத்தில் பூராவும் மூடிவிடும். பின் தலை ஓடு பிறக்கும்பொழுதே மூடியிருக்கும். பற்கள் முளைக்கும்பொழுது குழந்தைகள் சற்று சிக்காயிருப்ப துண்டு. அவ்வமயம் ஆகாரத்தைச் சுத்தமாயும் இலேசாய் ஜீரணிக்கக்கூடிய அளவும் கொடுத்துவந்தால் போதும்

வேறு மருந்து ஒன்றும் தேவையில்லை. சாதாரணமாக குழந்தைகள் 7 அல்லது 8 மாதங்களில் உட்காரவேண்டும். ஒரு வருஷத்தில் நிற்கவும், மெதுவாக நடக்கவும் ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடியுண்டாகும் வியாதிகளும் அவைகளுக்குச்சிகிச்சைகளும்.

இந்நாடுகளில் குழந்தைகள் பிறந்தவுடன் அனேகவிதமான பச்செலிச் சாற்றை ஊட்டுகிறார்கள். இது மிகவும் தவறான விஷயம். இப்படிச்செய்வதனால் மேற்கெடுதியுண்டாகுமே தவிர நன்மை ஒன்றும் உண்டாவதில்லை. பிறந்த குழந்தைகளுக்கு ஒருவிதமான மருந்தும் தேவையேயில்லை.

1. வயிற்றுப்போக்கு: சாதாரணமாய் ஒரு குழந்தைக்கு ஒரு நாளுக்கு ஒன்று முதல் நான்கு தடவைகள் மலம் போகும். குழந்தையின் மலம் சாதாரணமாய் மஞ்சளாயும் முதலில் கூழ்மாதிரியாயும், பிற்பாடு சற்று கெட்டியாயுமிருக்கவேண்டும். பேதி ஏற்பட்டால், மலம் அடிக்கடி வெளியே தள்ளும், ஜலமாகவும் பச்சை நிறமாயும் வழுவழுப்பாயும், புளிப்பு வாடையாயுமிருக்கும். அடிக்கடி வாந்தியும் ஏற்படும். இதற்கு வைத்தியம் 8 முதல் 24மணி நேரம் வரையில் எல்லா ஆகாரத்தையும் நிறுத்திவிட வேண்டியது. நன்றாகக் கொதித்து ஆறின தண்ணீரையாவது இலேசான பார்லிதண்ணீராவது அடிக்கடி கொடுக்க வேண்டும். இச்சமயங்களில் குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம்

தேவையில்லை. ஆனால் தண்ணீர் மிகவும் முக்கியம். இவ் வியாதி கண்டதும் ஒரு தேயிலைக் கரண்டி சித்தாமணக் கெண்ணெயைக் கொடுத்தல் மிக நலம். ஆகாரம் கொடுக்க ஆரம்பிக்கும்பொழுது இலேசாய்ச் சேர்க்கவேண்டியது.

2. வயிற்றுவலி: குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுவலி வருவது மிக சகஜம். இதற்கு முக்கிய காரணம் அஜீரணமும் வயிற்றில் காற்றுக் கூடுவதுமே. இதற்கு வயிற்றில் விளக் கெண்ணெயைத் தேய்த்துவயிற்றைத் தடவிவிடவேண்டியது வெந்நீரில் ப்ளானல் துணியை முக்கி பிழிந்துவிட்டு வயிற்றில் ஒத்தடம் கொடுக்கவேண்டியது. அல்லது ஒரு தேக் கரண்டி சித்தாமணக்கெண்ணெயைக் கொடுத்து வெந்நீர் கொடுக்கவேண்டியது. மலமே போகாமலிருந்தால் ஒரு ஸோப்புத்திரியை ஆசனவாயில வைக்கவேண்டும் அல்லது Glycerine Enema உடனே கொடுக்கவேண்டும்.

3. சீதபேதி: (Dysentry) குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் ஆகாரம் சுத்தமில்லாததாலும், ஈக்கள்மொய்த்ததாக யிருப்பதாலும் அழுக்குப் பிடித்த கைகளை உபயோகப் படுத்துவதாலும், வயிற்றுக்கடுப்பும் பேதியும் ஏற்படுகிறது இதனால் அநேக குழந்தைகள் கஷ்டப்படுகின்றன மாண்டும் போகின்றன. சீதபேதி குழந்தைகளுக்கு நீடித்திருந்தால்' அவைகள் க்ஷீணித்துப்போவதுடன் கண்களில் வறக்ஷி ஏற்பட்டு Krelimalaeia என்னும் கொடிய கண்வியாதி ஏற்பட்டு இரண்டு மூன்று நாட்களில் கண்கள் கெட்டுப்போகும் இது கண்டதும் குழந்தைகளின் ஆகாரத்தைக் குறைத்து பார்லிதண்ணீரும் ஆறின வெந்நீரும் அடிக்கடி கொடுக்க வேண்டும். மங்குஸ்தான் தோடைப் பொடிபண்ணி

கெட்டியான கஷாயம்போட்டு நாள் 1-க்கு மூன்று தேக் கரண்டி கொடுக்கவேண்டும்; ஒன்று, இரண்டு நாட்களில் நிற்கவில்லையானல் உடனே டாக்டரிடம் வைத்தியம் செய்ய வேண்டும்.

4. சளிக்காய்ச்சல்: குழந்தைகளைச் சரியானபடி மூடி வைக்காவிட்டால், மார்பில் சளிப்பிடித்து காய்ச்சலும் உண்டாகும். இதற்கு நிமோனியா அல்லது பிராங்கோ நிமோனியா என்று சொல்லுவார்கள். இது மிகக்கொடிய வியாதி. குழந்தைகளின் மரணக் கணக்கெடுத்துப்பார்த்தால் 100 க்கு 75 குழந்தைகள் இவ்வியாதியால்தான் இறக்கின்றன. இவ்வியாதி ஏற்பட்டால் சுமார் 2 வாரங்களுக்குக் குறையாமல் குழந்தை கஷ்டப்படும். குழந்தைக்கு இரும முடியாமல் திகறடியும் அதிகமான காய்ச்சலும், மண்டை கனமும், பிதற்றலும் வாந்தியும் நாவரட்சியும் ஏற்படும். இதற்கு நிவர்த்தி, பொருமையுடன் டாக்டர்களிடம் தக்க வைத்தியம் செய்துகொள்வதுதான் நலமாகும்.

5. சாதாரண தடுமன் இருமல்: இருமல் இவைகளுக்கு குழந்தையை பிளானல் துணிகளில் சுற்றி சூடாயிருக்கும் படிசெய்து ஒருவேளைக்கு வெளக்கெண்ணையைக்கொடுத்து வைத்தால் மாறிவிடும். இவைகளுக்கு வேறு மருந்து ஒன்றும் தெரியவில்லை.

6. இசுவு: குழந்தைகளுக்கு அநேகமாய் ஏதாவது ஒரு வியாதி ஏற்படுவதற்குமுன் இசுவு வருவதுண்டு. முக்கியமாய் வயிற்றில் மப்பு ஏற்பட்டாலும் இசுவு ஏற்படுவதுண்டு. இது குழந்தைகளுக்கு மிகவும் சகஜம். இசுவு வந்தால் குழந்தைகளுக்கு கைகாலெல்லாம் குளிர்ந்துவிடும்.

உடனே டாக்டரை வரவழைத்து இசுவுக்குக் காரணம் கண்டுபிடித்துத் தக்க சிகிச்சை செய்துகொள்ளவேண்டும். டாக்டர் வருவதற்கு முன் செய்யவேண்டியவை:- ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் சூடான வெந்நீரை எடுத்து அதில் கடுகை அரைத்துப்போட்டு, இசுவு வந்த குழந்தையை கழுத்து வரையில் மேற்படி வெந்நீரில் தாழ்த்திவைக்கவேண்டும். குளிர்ந்த ஜலத்தில் முக்கின ஒரு துண்டை குழந்தையின் தலைக்குச் சுற்றிவைக்க வேண்டும். இசுவு விட்டவுடன் சோப்புத்திரிவைத்தாவது கிளஸரின் எனிமா வைத்தாவது மலத்தை வெளியாக்க வேண்டும். குழந்தையை சூடான கம்பளியில் சுற்றி வைக்கவேண்டும்.

சில குழந்தைகளுக்கு பிறந்த இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குள் ஜுரம் ஏற்படுவதுண்டு. அதற்காக வைத்தியம் வேண்டாம் அது தானகவேமாறிவிடும்.

7. மஞ்சள்காமாலை: சில குழந்தைகளுக்கு பிறந்தவுடன் கண்கள் மஞ்சளாக இருக்கும். அது தானகவே மாறிவிடும். நீடித்து மாராமலிருந்தால் வைத்தியம் பார்க்க வேண்டியது அவசியம்.

8. மலச்சிக்கல்: குழந்தைகளுக்குச் சாதாரணமாய் நாள் ஒன்றுக்கு 1 முதல் 4 தடவை வரை மலப்ரவிர்த்தியாகவேண்டும். அப்படியாகாவிட்டால் சரியானபடி, மலத்தை வெளித்தள்ள ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். இந் நாடுகளில் சிலர் கடுசான மாத்திரைகள் கொடுக்கிறார்கள் அவைகளில் நேர்வாளம் சேர்ந்திருக்கிறது. கொடுத்தவுடன் பலதடவை மலப்ரவிர்த்தியாகிறது. குடலில் அதிக உஷ்ணத்தை உண்டாக்கி விடுகிறது. அடுத்த 2, 3 நாட்களுக்கு வெளிக்கே போவதில்லை. வேறு எந்த மருந்து கொடுத்தாலும் போவதில்லை. போவதற்கு அந்தமாத்திரையைத் தான் சற்று கூடின அளவில் கொடுக்கிறார்கள். இது ஒரு கொடிய பழக்கம் இப்படி செய்வதனால் குழந்தைகளுக்கு அபாயம் ஏற்படும். சாதாரணமாக எங்கும்கிடைக்கக் கூடிய சித்தாமணக்கெண்ணெயே குழந்தைகளுக்கு மிகவும் சிறந்ததாகும். ஒன்று அல்லது இரண்டு தேக்கரண்டி எண்ணெயை கொஞ்சம் பிள்ளைப்பாலில் நன்றாய் சேர்த்துக் கொடுத்தால் போதும் அடிக்கடி கொடுப்பதினால் கெடுதியில்லை. ஆமணக்கெண்ணெ கொடுத்தால்குழந்தைகள் கனத்துப்போகிறதென்று நினைப்பது மிகவும் தவறாகும் ஆமணக்கெண்ணெயே குழந்தையைசரியானபடிவளர்க்கும்.

9. வாந்தி எடுத்தல்: சில குழந்தைகள் குடித்தபாலை அடிக்கடி வாந்தி செய்துவிடும் அது ஒரு வியாதியல்ல. ஸோடியம் ஸிட்ரஸ் என்னும் உப்பை பால்குடிக்கும் ஒவ்வொரு வேளையிலும் இரண்டுமிளகு பருமன் தண்ணீரில் கலந்து கொடுத்து வந்தால் நின்றுவிடும். ஆகாரத்தின் அளவைக் குறைத்துக் கொடுத்து வந்தாலும் மாரிவிடும். அதற்குவேறுபிரத்தியேகமான வைத்தியம் தேவையில்லை.

குழந்தைகளின் சம்ரக்ஷணையில் பெற்றோர்கள் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்களை இங்கு குறிப்பிடுகிறேன்.

1. காலஅட்டவணையின்படி குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டும்.
2. குழந்தைகளைக் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தூங்கவைக்க வேண்டும்.
3. குழந்தைகளுக்கு சுத்தமான காற்றும், தண்ணீரும் தேவை.
4. குழந்தைகள் சுத்தமாயும், அடக்கமாயும் வைக்கப்பெற வேண்டும்.
5. குழந்தைகளுக்குச் சுத்தமான பாலை கொடுக்கவேண்டும். குழந்தைகளின் ஆகாரத்தை அடிக்கடி மாற்றக் கூடாது.
6. குழந்தைகளுக்கு 9-மாதம் வரை பால் ஆகாரத்தைத் தவிர வேறு எந்த ஆகாரமும் கொடுக்கக் கூடாது.
7. குழந்தைகளை ஸிமெண்ட் முதலிய குளிர்ந்த தரையில் போடக் கூடாது.
8. குழந்தைகளைச் சமாதானம்செய்ய ரப்பர் கட்டைவிரல்கள் முதலியவைகளை வாயில் வைத்துப் பழக்கம் செய்யக் கூடாது.
9. பிறந்தகுழந்தைகளுக்குஎவ்வித மருந்தும் தேவையில்லை.
10. விளக்கெண்ணை குழந்தையை வளர்க்கும்

[பில்லமங்கலம் சொக்கலிங்கம் இலவச ஆஸ்பத்திரி மெடிகல் ஆபீஸர் ஏ. ஜபார் அவர்கள் செய்த உபந்யாசம்]

நாஷனல் பிரஸ், அழகாபுரி, கீழச்சிவற்பட்டி.

உணவு கோடுப்பதுபற்றிய அட்டவணை.

வயது.	ஆகாரம் கொடுப்பது.		24 மணி நேரத்தில் தடவைகள்.	ஒரு வேளை ஆகாரத்தின் அளவு அவுன்ஸில்.	24 மணி நேரத்தில் ஆகாரத்தின் அளவு அவுன்ஸில்.
	பகலில்—மணிக்கொரு தடவை.	இரவில்—தடவைகள்.			
நாள்					
1—4	2 மணி	2	6–10	1–2	10—15
5—7	2 ,,	2	10	1–2	10—15
வாரம்					
2-வது	2½ ,,	2	8	2–2½	15—35
3-வது	3 ,,	2	8	2–3½	15—35
4—8	2½ ,,	1	7	2½–4	25—40
மாதம்					
3-வது	2½ ,,	1	6	3–5	28—42
4- ,,	3 ,,	1	6	3½–5½	28—42
5- ,,	3 ,,	1	6	4–6	28—42
6—10	3 ,,	0	5	5–8	30—45
11-வது	4 ,,	0	5	6–9	35—45
12-வது	4 ,,	0	4	7–9	35—45